

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МКОУ «Ольховатская  
 средняя общеобразовательная школа  
 \_\_\_\_\_ Н.А. Новикова  
 01.10.2022 г

Десятидневное меню питания школьников 12-18 лет, составленное на основании примерного двенадцатидневного меню, предназначенного для организации питания детей 12 -18 лет, посещающих общеобразовательные учреждения Поныровского района Курской области, разработанного отделом образования Поныровского района Курской области, утвержденного начальником отдела образования администрации Поныровского района Курской области от \_\_. \_\_. 2022 г (экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Курской области» № ОИ 10-07-02/1422 от 26.09.2022 г )

### 1 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
<i>блюдо</i>					ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша молочная "дружба"	200	9	4	44	244	175
сливочное масло	20	0,2	25	0,2	225	
сыр	10	2	3	0	37	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	
чай	200	0	0	15	60	376
<i>Всего завтрак:</i>	410				650	
<b>ОБЕД</b>						
борщ	250	2	5	11	104	82
винегрет	100	2	9	6	112	133
котлета	100	11	22	9	278	897
макароны с подливой	150/20	6	5	27	170	295
кисель	200	0	0	39	160	352
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	730				1002	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1140				1652	

### 2 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА, г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры, г	углеводы, г		
<i>блюдо</i>					ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша манная	200	4	7	29	198	181

сливочное масло	20	0	25	0	225	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	
какао	200	7	4	18	154	382
<i>Всего завтрак:</i>	400				661	
<b>ОБЕД</b>						
суп картофельный с горохом	250	5	5	16	148	102
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
куриной голенью с подливой	120	11	11	3	158	290
чай	200	0	0	15	60	376
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	900				717	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1300				1378	

### 3 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
<i>блюдо</i>					ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша молочная геркулесовая	200	6	9	32	233	173
сливочное масло	20	0,2	25	0,2	225	
сыр	10	2	3	0	37	
пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
кисель	200	0	0	39	160	359
<i>Всего завтрак:</i>					739	
<b>ОБЕД</b>						
суп с макаронными изделиями	250	3	3	16	109	182
винегрет	100	2	9	6	112	133
плов	150	13	7	27	227	291
компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>					759	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>					1498	

### 4 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
<i>блюдо</i>					ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша молочная "дружба"	200	9	4	44	244	175
сливочное масло	20	0,2	25	0,2	225	
сыр	10	2	3	0	37	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	

чай	200	0	0	15	60	376
<i>Всего завтрак:</i>	410				650	
ОБЕД						
рассольник с крупой пшеничной	250	2	5	12	107	96
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
рыбной котлетой с подливой	90	12	6	14	162	
кисель	200	0	0	39	160	352
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	870				780	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1280</b>				<b>1430</b>	

### 5 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
блюдо					ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша манная	200	4	7	29	198	181
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	
кисель	200	0	0	39	160	359
<i>Всего завтрак:</i>	410				704	
ОБЕД						
суп картофельный с фасолью	250	5	5	16	148	102
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
макароны	150	6	5	27	170	309
биточки с подливой	100/20	11	22	9	278	
чай	200	0	0	15	60	376
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	780				870	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1190</b>				<b>1574</b>	

### 6 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
блюдо					ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша рисовая молочная	200	4	7	36	228	182
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	

пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
какао	200	7	4	18	154	382
<i>Всего завтрак:</i>	410				728	
ОБЕД						
щи	250	2	5	11	104	88
винегрет	100	2	9	6	112	133
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
куриная голень с подливой	120	11	11	3	158	290
кисель	200	0	0	39	160	352
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	900				849	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1310				1577	

### 7 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
<b>ЗАВТРАК</b>						
суп вермишелевый молочный	200	3	3	11	90	120
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
кисель	200	0	0	39	160	359
<i>Всего завтрак:</i>	410				596	
ОБЕД						
суп картофельный	250	2	3	17	114	97
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
рис отварной	150	4	4	38	204	302
фрикадельки с подливой	120	6	7	8	116	331
компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	900				781	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1310				1377	

### 8 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша молочная геркулесовая	200	6	9	32	233	173
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	

кисель	200	0	0	39	160	359
<i>Всего завтрак:</i>	410				739	
ОБЕД						
борщ	250	2	5	11	104	82
винегрет	100	2	9	6	112	133
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
куриные палочки с подливой	120	11	11	3	158	290
чай	200	0	0	15	60	376
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	900				749	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1310				1488	

### 9 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша манная	200	4	7	29	198	181
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	
компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
<i>Всего завтрак:</i>	410				677	
ОБЕД						
суп гороховый	250	5	5	16	148	102
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
капуста тушеная	150	3	6	12	116	139
нагетсы с подливой	120	11	11	3	158	
кисель	200	0	0	39	160	359
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	900				796	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	1310				1473	

### 10 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
<b>ЗАВТРАК</b>						
суп вермишелевый молочный	200	3	3	11	90	120
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	

пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
чай	200	0	0	15	60	376
<i>Всего завтрак:</i>	410				496	
ОБЕД						
борщ	250	2	5	11	104	82
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
Печень тушеная в соусе	100	13	9	4	165	261/333
компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
хлеб	80	6	2	36	178	
<i>Всего обед:</i>	880				753	
<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1290</b>				<b>1249</b>	